

Palabras clave

hip hop, danza, ritmo, coreografía

Dancemos al ritmo del “Hip Hop”

Juan Ortí Ferreres

Licenciado en Educación Física.

Profesor del Ciclo Formativo de Grado Superior de Animación de Actividades Físico Deportivas del I.E.S. Júlia Minguell. Badalona

Jordi Balaguer Vives

Licenciado en Educación Física.

Profesor de Educación Física en el I.E.S. Badalona VII

Abstract

Given the slight development of the contents of a rhythmic expressive character in Physical Education actual, and taking into account the broad possibilities that are offered for the development of the capacities of the students, we are offering a new alternative. This means working in the Physical Education area through a type of music with a huge up surge at both national and international levels, as is the case of the music Funky and Hip Hop.

Many professionals have not managed the introduction of these contents in the classroom owing to their lack of knowledge about the same and the supposition that a lot of technical equipment is needed as teaching aids.

In this article we try to offer a clear vision of the working possibilities of which the only requirement is a minimum of rhythmic capacity and a little imagination, as well as the basic content that whatever programme of variable content must have in the actual educational mark of the LOGSE.

Key words

Hip Hop, dance, rhythm, coreography

Resumen

Dado el poco desarrollo de los contenidos de carácter rítmico expresivo dentro de la Educación Física actual, y considerando las amplias posibilidades que presentan estos contenidos para el desarrollo de las capacidades del alumnado y la consecución de los objetivos generales de la etapa, pretendemos ofrecer una nueva alternativa para trabajar dentro del área de Educación Física mediante un tipo de música con un gran auge tanto a nivel nacional como internacional, como es la música Funky y Hip Hop.

Muchos profesionales no se atreven a la introducción de estos contenidos dentro del aula debido al desconocimiento de los mismos y a la suposición del amplio bagaje técnico que debe poseerse para enseñarse. Con este artículo pretendemos ofrecer una visión clara de las posibilidades de trabajo de estos contenidos, siendo el único requerimiento un mínimo de capacidad rítmica y un poco de imaginación, así como el contenido básico que debe tener cualquier programación de un crédito variable dentro del actual marco educativo de la LOGSE.

Introducción

La necesidad de bailar, de expresar emociones por medio del movimiento, se remonta a los primeros momentos de la existencia del hombre sobre la Tierra, pudiendo haber sido el primer medio de comunicación entre los hombres. Todas las culturas del mundo han utilizado la danza en este sentido, encontrando tres tipos diferentes de danzas, comunes a todas las civilizaciones, según V. Año (1999, p. 17):

- **Danza de la fecundación:** Tiene por objeto imitar a la naturaleza para así obtener buenas cosechas. Se efectuaban en determinadas épocas del año, generalmente, en primavera y verano.
- **Danza religiosa:** Su principal objetivo era homenajear a los dioses. Danzaban los magos y especialistas. Era la danza más expresiva y llevaba consigo delirios y situaciones de éxtasis. En esta también se solicitaba protección a los dioses, en caso de lucha, así como una buena caza.
- **Danza sexual:** Tenía como fin la procreación, así como la conquista de una mujer.



Las composiciones danzadas aparecen ilustradas en pinturas, esculturas y relieves primitivos, aunque debido a la representación mediante imágenes de las posiciones estáticas, debemos crear suposiciones sobre como eran los diferentes tipos de danzas.

El hombre fue evolucionando y con él su forma de bailar, yendo esta muy ligada a su evolución, tomando así una doble vertiente: la de *ritual* y la del *espectáculo*.

En la Edad Media, la danza como forma de culto fue desterrada debido al poder ejercido por la Iglesia quedando la danza como una forma de diversión del pueblo, aunque también de la corte, apareciendo los juglares, las danzas cortesanas que debían ser aprendidas por los nobles, etc... siendo en el Renacimiento donde empiezan a escribirse las primeras coreografías y a partir del XVII donde empiezan a codificarse todos los movimientos y posiciones de la danza, especialmente en Italia (cuna del renacimiento) y en Francia.

Así, la danza como toda creación del hombre va evolucionando. De las danzas populares se pasará al ballet, como forma más estética y artística, siendo incluso considerada como un arte. Los ballets fueron por mucho tiempo diversión de príncipes y cortesanos, y cada vez se hicieron más profesionales, apareciendo los bailarines profesionales. Este tipo de danza representa lo que se denomina danza clásica y se caracteriza porque tiene unos aspectos técnicos muy definidos, buscando la perfección del movimiento y del ritmo. El salto y la elevación son elementos muy importantes de esta danza, que puede ir acompañada de elementos escénicos y decorativos.

Como oposición a la danza clásica, y ya en el siglo XX, surge un movimiento conocido con el nombre de **danza moderna**, siendo Isadora Duncan la creadora de esta forma de "danza libre", defendiendo el movimiento natural. Dentro de esta danza moderna

surgirán diversas corrientes y manifestaciones, siendo el *Hip Hop* una de ellas.

Pero, **¿qué es la danza moderna?**

La danza moderna es una forma de expresión corporal que nace de la transposición por el bailarín mediante una formulación personal, de un hecho, una idea, una sensación o un sentimiento. Isadora Duncan como creadora de la danza moderna, niega toda disciplina, odia la regla que corrige la emoción, utiliza la improvisación, adora los impulsos intuitivos y busca la naturalidad.

Esta danza se convierte en una forma de ser para el hombre que quiere expresar con su cuerpo mediante el baile. De ahí la necesidad permanente para el bailarín de danza moderna de encontrar en si mismo los principios de una técnica que, lo mismo que en la danza clásica, esté sujeta a determinadas reglas. Pero las normas son distintas tanto en el aspecto técnico como en lo que atañe al origen de la motivación del movimiento.

Un bailarín de danza moderna debe inventar y reinventar, de forma permanente, una fraseología del movimiento para que éste conserve siempre el carácter de inédito y traduzca la interioridad de quien lo ejecuta. La danza moderna es un producto del siglo XX y, aunque sigue siendo un fenómeno específicamente americano, a lo largo de los años sesenta presenciamos una mayor expansión hacia el mundo entero. El descubrimiento de la danza moderna despierta un interés cada vez mayor en numerosos jóvenes, que experimentan la necesidad de encontrar en si mismos un nuevo modo de expresión corporal, siendo a su vez un acto de rebeldía, en protesta contra la forma convencional de la danza clásica.

Hip hop

Es una cultura joven de procedencia afrocaribeña (mezclando aspectos musicales

y culturales de las culturas africanas y centroamericana) y que incluye como notas más características el arte del *graffiti*¹, el *breakdance* y la música *rap*. Es decir, hay una parte gráfica que incluye los *graffiti*, una parte musical donde se incluyen los *discjockeys* (pincha discos) y los *rappers* (cantantes/bailarines) y una parte de baile. Por lo tanto hablamos de una cultura más que de un baile.

La música *Hip Hop* empezó como baile en las calles marginales de *New York* en la década de los 70. Debido a la gran cantidad de peleas que había en la calle, los jóvenes instauraron el baile como forma de rivalidad y como forma de ganarse el respeto sustituyendo así a las luchas callejeras. Esta danza y música recibe influencias de los tambores africanos y del *Kung-fu*² Chino, de la *Capoeira*³ Brasileña y de otras muchas culturas. Es por este motivo no tiene una técnica definida.

Dentro del *Hip Hop* podemos encontrar diferentes estilos los cuales han recibido diferentes influencias, por ello nos centraremos en aquellos que consideramos más característicos: el **breaking** y el **pop-ping-locking**.

El *Breaking* nace en *New York*. Consiste en movimientos combinados de piernas, movimientos giratorios o *Spinning* y el *UP rock* (movimientos que simulan una lucha callejera). A su vez también recibe influencias del *Kung fu*. Este derivará en el *Break Dance*, conocido por sus espectaculares movimientos gimnásticos.

Por otra parte, el *Popping-locking* apareció en la costa Este, más concretamente en la ciudad de *Los Angeles* durante la década de los 70. Se caracteriza por sus movimientos explosivos y "rotos", así como por sus movimientos rápidos de manos, muñecas y brazos.

Por último diferenciar el *Hip Hop* del *Funky*. Así, mientras en el primero los movimientos son mucho más amplios,

¹ Pintadas e inscripciones que se suelen efectuar en los centros urbanos. Una de las características principales de estas suele ser la variedad de colorido de las mismas. Generalmente se suelen efectuar con sprays.

² Arte marcial Chino.

³ La *Capoeira* es una danza que surge alrededor del siglo XVII durante la época colonial brasileña. Los africanos son utilizados como esclavos en las plantaciones coloniales y crean la *Capoeira* como una forma de lucha y de defensa ante los abusos cometidos por sus señores, aunque la encubren mediante la danza. La *Capoeira* utiliza movimientos de ataque y defensa mediante posiciones que requieren una gran amplitud y agilidad de movimientos. Los elementos acrobáticos (volteos, mortales...) forman una parte muy importante de esta danza. A su vez, utilizan los tambores así como ritmos africanos muy marcados. La *Capoeira* ha sido prohibida en diferentes ocasiones desde su nacimiento debido a su utilización por parte de los esclavos para atacar a sus señores, siendo una forma de lucha bastante peligrosa.

combinando ritmos Afro-Americanos con pasos de *Jazz*, según Liarte y Nonell (1998, P. 68), en el segundo los movimientos son más cerrados y no utiliza este tipo de pasos.

Objetivos generales

Con el presente crédito educativo se pretende ayudar a conseguir el **objetivo general** del área⁴ para esta etapa n.º 3, y que es:

- Dominar y estructurar el propio cuerpo utilizando formas de comunicación expresivas y corporales, valorando su estética y funcionalidad.

Además puede ayudar junto con otros créditos, bien sean variables o comunes, a la consecución de otros objetivos como el n.º 7 y 9 del currículo citado anteriormente, y que son:

- Participar en las diferentes actividades físicas y deportivas y valorar los aspectos que fomentan el respeto y la cooperación entre los participantes.
- Valorar las diferentes actividades físicas y deportivas como recursos adecuados para ocupar el tiempo libre.

Objetivos didácticos

Así, el alumnado al finalizar el presente crédito educativo será capaz de cumplir los siguientes **objetivos didácticos**:

- Conocer el origen, la evolución de la danza y sus diferentes estilos.
- Comprender la estructura y la funcionalidad de la música *Hip Hop*.
- Practicar y conocer los distintos pasos básicos que podemos utilizar bailando el *Hip Hop* y que son comunes a otros tipos de danza, así como otros pasos más específicos.
- Comunicar un sentimiento o pensamiento a través del cuerpo en movimiento y en relación a un ritmo pausado y marcado.
- Crear y ejecutar un *show* musical teniendo en cuenta el vestuario, la música, el escenario y el ritmo.

- Valorar el aprendizaje de un baile como forma de relación social y como forma de ocupación del tiempo libre, respetando las características de cada uno de los compañeros.
- Aceptar la propia imagen corporal manifestando actitudes de desinhibición.

Contenidos

Contenidos procedimentales

Habilidades motrices

- Ejecución de movimientos con todas las partes del cuerpo, adaptados a diferentes ritmos.
- Utilización de giros, equilibrios, desplazamientos y saltos siguiendo el ritmo *Hip Hop*.

Cualidades físicas

- Ejercitación de las siguientes cualidades físicas: resistencia aeróbica, rapidez de movimientos, flexibilidad y agilidad.
- Ejercitación de las siguientes cualidades psicomotrices: coordinación y equilibrio.

Técnicas de expresión corporal

- Ejercitación de los pasos básicos y característicos del baile *Hip Hop*.
- Exploración del propio ritmo fisiológico y de otros ritmos exteriores sencillos como palmadas, tamboril, etc...
- Realización de juegos y ejercicios de desinhibición con distintas músicas.
- Representación de pequeñas historias a partir de un estímulo musical.
- Ejecución de pequeñas coreografías teniendo en cuenta los contrastes movimiento fuerte/débil y el ritmo de la música.
- Comunicación de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo, etc... utilizando el lenguaje no verbal.
- Investigación e imitación de distintos pasos de movimiento acordes con una música determinada.

Práctica de actividades físico/deportivas

- Representación de la coreografía grupal como espectáculo deportivo.

Contenidos de hechos, conceptos y sistemas conceptuales

Adecuación del cuerpo a la actividad física

- Conocimiento de las cualidades físicas y cualidades motrices
- Identificación de las cualidades físicas y cualidades motrices en la danza *hip hop*.
- Efectos sobre los aparatos y sistemas del cuerpo y su repercusión sobre la mejora de la salud y de la calidad de vida.

Expresión corporal

- Origen y evolución de la danza en general y del *Hip Hop* en particular.
- Conocimiento de los pasos básicos y nomenclatura específica
- Comprensión de los elementos que configuran cualquier coreografía.
- Elementos del lenguaje musical: tiempo, compás, frase, secuencia, bloque, sincopación, estribillo, tempo, acentos.

Juegos y deportes

- Danza como elemento cultural
- *Hip Hop* como elemento integrador de las culturas africanas, americanas y caribeñas.

Contenidos de valores, normas y actitudes

Valoración del propio cuerpo

- Valoración los efectos positivos de la danza como actividad física y expresiva que nos permite ocupar el tiempo libre.
- Aceptación y respeto de la imagen corporal en relación al cuerpo en movimiento.
- Sensibilización por el cuidado de la salud e higiene.
- Desinhibición personal en la realización de movimientos rítmicos y expresivos.

Valoración de la comunicación con los otros

- Colaboración y participación en las actividades propuestas con el resto de compañeros.
- Aceptación de las relaciones con los compañeros sin discriminación.

⁴ A partir del currículo establecido en el DOGC n.º 1593 con fecha a 13-5-1992 para la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

- Predisposición por ayudar y cooperar con los demás en los movimientos expresivos.
- Aceptación de las normas de funcionamiento y organización de las clases.

Respeto por el entorno

- Sensibilización con un nuevo tipo de música.
- Aceptación de ideas pertenecientes a otras culturas.
- Respeto por el material e instalaciones.

Objetivos terminales y actividades de evaluación

Los objetivos terminales que se desprenden del currículo para la etapa de la enseñanza secundaria y que hemos utilizado para la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje del crédito variable son los siguientes: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 26:

- Comunicarse con los otros mediante elementos propios de la actividad motriz.
- Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para representar individualmente o colectivamente estímulos internos o externos.
- Utilizar técnicas de control corporal para la realización del cualquier gesto o postura.
- Aceptar la propia realidad corporal.
- Valorar diferentes formas de comunicación no verbal.
- Aceptar las diferentes habilidades entre personas sin discriminar por razones de sexo o de condición física.
- Esforzarse por vencer las dificultades y conseguir metas personales
- Cooperar con otros alumnos/as o compañeros/as para conseguir metas comunes respetando el resultado final.
- Sensibilizarse para realizar actividad física voluntaria en el tiempo libre. Estos objetivos terminales han estado adaptados al crédito variable.

A su vez, las actividades de evaluación, siguiendo el actual marco educativo establecido por la LOGSE (1991), se dividirán en tres:

1. Efectuamos una evaluación inicial para valorar el grado de desinhibición así como el sentido del ritmo de cada uno de los alumnos/as. Con ella también pretendemos valorar la relación con el resto del grupo, ya que al ser un crédito variable nos llegarán alumnos/as de diversas clases. Para ello utilizamos la hoja de observación nº 1 que aparece en el anexo 1.
2. A lo largo de todas las sesiones efectuaremos una **evaluación formativa** haciendo las respectivas correcciones a cada uno de los alumnos/as, pero siempre haciéndolos consciente del por qué de las mismas. Además, también se pedirá al alumnado la representación de diferentes escenas, situaciones, etc... para con ello ir valorando el grado de desinhibición.
3. Como actividades de **evaluación final** los alumnos/as deberán representar la coreografía trabajada a lo largo del crédito, y la coreografía creada por ellos mismos. Para ello utilizaremos la escala numérica que podemos encontrar en el anexo nº 2. Ambas coreografías serán filmadas para así poder analizar y efectuar una evaluación más justa. También efectuaremos un examen teórico que nos permitirá valorar el grado de conocimiento de los contenidos conceptuales, así como la consecución de los objetivos didácticos de carácter conceptual.

Así, la **calificación** constará de los siguientes apartados:

1. Prueba conceptual	20 %
2. Coreografía trabajada en clase	30 %
3. Coreografía grupal creada por el alumnado	30 %
4. Aspectos actitudinales	20 %

Actividades de enseñanza aprendizaje Tipología de las sesiones

1. **Actividades de desinhibición.** Utilización de juegos de expresión corporal.

Juegos de gritar, de contacto físico, de mimo, de baile libre tipo discoteca, de juego de máscaras (carnaval)....

2. **Actividades de familiarización con el ritmo corporal o ritmo externo sencillo.** (palmas, bastón que golpea un objeto,...)
3. **Actividades de expresión.** Colocación de máscaras de alegría, tristeza, enfado, cansancio, sensualidad....
4. **Actividades de representación.** Utilización del mimo, pantomima y teatro. La representación de una historia o acontecimiento de forma verbal y no verbal.
5. **Actividades de ejecución técnica.** Práctica de pasos básicos y repeticiones para su asimilación. Luego los vamos a usar para combinaciones más complejas.
6. **Actividades de bailar coreografía.** Los alumnos/as aprenden un conjunto de pasos para bailar y luego guardar en la memoria o apuntes. Tendrá que repasarlo en casa y en sucesivas sesiones para ir añadiendo pequeñas coreografías que al final apunten hacia una gran coreografía y así completar una canción.
7. **Actividades de evaluación.** El profesor con uso de una tabla hace un registro de un conjunto de ítems y valora a sus alumnos/as en relación a la ejecución técnica de una determina coreografía o pasos básicos.
8. **Actividades teóricas.** En relación a la cultura Hip Hop, origen de las danzas, que significa sincopación,..... normalmente se efectuarán en el aula.
9. **Actividades audiovisuales.** Audición de un video musical de Madonna Grimes, Britney Spears, Fidel Buika...
10. **Actividades/Show o de representación deportivo-musical.** Bailar delante de los compañeros, aprovechando la fiesta de la Castanyada en Cataluña o para Navidad con invitación exclusiva para padres y profesores. Aprovechar el cobro de una pequeña entrada que sirva de ayuda para el viaje fin de curso que organiza el centro.

Temporalización

Sesión	Actividades
Sesión n.º 1	Eval. Inicial 1 8
Sesión n.º 2	
Sesión n.º 3	1
Sesión n.º 4	
Sesión n.º 5	1,2
Sesión n.º 6	
Sesión n.º 7	2,3
Sesión n.º 8	
Sesión n.º 9	2,4
Sesión n.º 10	
Sesión n.º 11	2,4
Sesión n.º 12	
Sesión n.º 13	2,5
Sesión n.º 14	
Sesión n.º 15	5
Sesión n.º 16	
Sesión n.º 17	6
Sesión n.º 18	
Sesión n.º 19	6
Sesión n.º 20	
Sesión n.º 21	6
Sesión n.º 22	
Sesión n.º 23	6
Sesión n.º 24	
Sesión n.º 25	6
Sesión n.º 26	
Sesión n.º 27	6
Sesión n.º 28	
Sesión n.º 29	6
Sesión n.º 30	
Sesión n.º 31	6
Sesión n.º 32	
Sesión n.º 33	7 Ev Conceptual
Sesión n.º 34	
Sesión n.º 35	6
Sesión n.º 36	

Orientaciones para la intervención pedagógica y metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Por las características específicas de estos contenidos se hace necesario que el profesor este familiarizado mínimamente con algunos de los principales movimientos para poder enseñar de forma correcta y divertida al alumnado, adecuando las progresiones a las características particulares de los mismos, para así facilitar la asimilación de los principales movimientos que darán lugar a la coreografía, o a la parte de coreografía correspondiente a cada sesión.

Esto no significa que el profesor sea siempre el protagonista y necesite ser un bailarín,⁵ sino que debe tener muy claros los pasos a ejecutar en cada parte de la coreografía, para así transmitirlo de forma correcta a su alumnado. Además, el profesor puede optar por utilizar otros elementos y recursos didácticos que le sirvan de ayuda a la hora de tratar éstos contenidos, especialmente los contenidos de carácter procedimental, siendo muy útiles si los sabemos combinar con la propia demostración. Entre estos podemos encontrar:

- Videos didácticos o videos musicales. Con ellos los alumnos/as a partir de la observación y registro de los mismos pueden llevar a cabo la práctica de una pequeña coreografía.
- Alumno/a ayudado. Nos puede ayudar a efectuar las demostraciones prácticas.
- Pizarras o dibujos de coreografías, con la nomenclatura concreta y los tiempos musicales para luego practicar, modificar y memorizar.

También hemos de considerar que las sesiones no siempre corresponderán a la imitación de los pasos establecidos por el profesor, sino que el alumnado también puede investigar sobre su propio cuerpo, utilizando su propia experiencia en movimientos diversos adquiridos en otros deportes que pueden ser efectivos y estéticos cuando se realizan con el ritmo adecuado a la música

Hip Hop. Es por ello que recomendamos que exista una libertad total de movimientos pudiendo integrar en cualquier momento determinados movimientos gimnásticos, saltos, giros, etc...

Por otra parte el aspecto motivacional es fundamental en las sesiones. Los alumnos/as suelen presentar una predisposición favorable hacia estos contenidos de carácter rítmico, lo cual debe ser aprovechado para centrar la atención en los aspectos fundamentales de la práctica. Además, creemos oportuno ofrecer las siguientes recomendaciones:

- Actitud entusiasta y activa del profesorado.
- Utilización de músicas actuales, buscando temas conocidos y comerciales. Incluso podemos ofrecer la posibilidad al alumnado de que traiga su propia música.
- Creación coreografía bien planificadas y variadas.
- Evitar la improvisación, hay que estar seguro y con el trabajo bien preparado.
- Actualización del profesorado, asistiendo a convenciones, a un gimnasio, etc...
- Impartir una buena pedagogía específica, así como resaltar aquellos aspectos que serán importantes en la evaluación, teniendo en cuenta el nivel inicial del alumnado.
- Buena comunicación con el alumnado. Cuidar la comunicación tanto la verbal como la no verbal. Podemos utilizar la gesticulación, las palmadas, etc.... Suele gustar al alumnado, el cual esta acostumbrado a explicaciones largas y forzosas.
- Desplazamiento constante por la sala o gimnasio para que todos los alumnos/as puedan ver los movimientos, evitando que los más alejados pierdan el interés. Normalmente los alumnos/as avanzados suelen colocarse en la primera fila, por lo que es interesante en ocasiones cambiar la colocación del profesor. Es conveniente a su vez, que el profesor se coloque delante y enseñe los pasos de cara y de espalda al alumnado para favorecer una mejor representación mental.

⁵ Esto sería necesario para enseñar en un gimnasio o en una escuela de baile



- Utilización en la medida de lo posible espejos que permitan reconocer el movimiento.
- Búsqueda por parte del alumnado de nuevas posibilidades de movimiento para así favorecer su emancipación que es uno de los aspectos que pretende la LOGSE para la etapa de la ESO. Para ello debemos combinar los estilos de enseñanza de carácter directivo con otros no tan directivos como son la resolución de problemas y la búsqueda guiada.⁶ Este tipo de metodologías ofrecerá una mayor autonomía al alumnado según A. Gálvez (1999)
- No utilizar exclusivamente un tipo de metodología sino utilizar diferentes estrategias metodológicas.
- Utilizar y favorecer los agrupamientos heterogéneos, así como evitar que las agrupaciones sean sentidas por el alumnado como impuestas,

La música

Es uno de los elementos más importantes para conseguir que la clase sea divertida y amena, despertando el entusiasmo y la motivación del alumnado y contribuyendo a la creación de un ambiente.

La música, tiene una estructura concreta. Esta formada por pulsaciones denominadas *beats* o *tiempos musicales*, los cuales deben estar bien marcados, yendo a una determinada velocidad dependiendo del nivel de condición física del grupo al cual va destinada la sesión, de forma que nos permita conseguir un perfecto trabajo cardiovascular. Si agrupamos 8 tiempos/*beats* encontramos una *frase musical*, por lo que cada frase tiene dos compases de 4 tiempos. Al conjunto de 4 frases musicales se le denomina *serie* o *bloque musical* y se compone de 32 tiempos (4 Frases x 8 Tiempos). Esta estructura determinará el ritmo base que se irá repitiendo a lo largo de toda la canción. Los bloques musicales pueden distinguirse fácilmente debido a que cuando cambia de bloque también cambian determinados as-

pectos musicales, como por ejemplo, se introduce un instrumento, se añade una voz, se elimina un sonido o una voz. También encontramos los *acentos musicales* que es el *beat* o *beats* de la frase musical donde recae la fuerza, encontrando en una frase musical de 2 a 4 acentos musicales, siendo estos los beats 1, 3, 5 y 7. Por último, encontramos el *Master Beat* que es *beat* más fuerte y que da inicio al bloque musical. Para familiarizarnos con estos conceptos podemos utilizar cualquier tipo de música, aunque aparecen perfectamente delimitados y con gran claridad en músicas disco/pop. Una canción que permite distinguir totalmente estos conceptos es la canción del grupo musical *Acqua*, "*Barbie Girl*".

El *Hip Hop*, al igual que el resto de las músicas tiene esta estructura, pero la característica distintiva del *Hip Hop* es el uso de la sincopación o $\frac{1}{2}$ tiempo musical, el cual es un tiempo muy corto y muy rápido. Así una frase musical (8 *beats*), al utilizar la sincopación acabaría convirtiéndose en 16 tiempos lo que significa que podría contener 16 movimientos distintos haciéndose necesaria una mayor capacidad rapidez de movimientos y coordinación.

En determinadas músicas y canciones esta estructura rígida y perfecta varía y aparecen lo que se denominan puentes, lagunas musicales, etc... cambiando la duración de una frase musical de 8 a 7 tiempos, por ejemplo. Es por ello, que antes de seleccionar los movimientos debemos medir la música para saber cuantos tiempos y posteriores movimientos integraremos a lo largo de cada frase musical

Las progresiones

Las progresiones son las secuencias de movimientos que utilizamos para enseñar una coreografía con la menor dificultad posible, así a partir de movimientos analíticos, inespecíficos, básicos y simples progresamos hacia movi-

mientos globales que integran las diferentes partes del cuerpo. Así, vamos combinando y sumando movimientos. Para al finalizar integrar todo el baile completo. Siempre queden dudas o dificultades, volvemos al método analítico para limpiar el movimiento o acabar de asimilarlo. También recomendamos desarrollar el movimiento a ritmo lento o sin música, para luego pasar al rápido o a tiempo.

El proceso sería el siguiente:

Frase n.º 1

- 1 Enseñar los movimientos básicos de piernas.
- 2 Enseñar los movimientos de brazos. Si la combinación de brazos es sencilla entonces se pueden enseñar conjuntamente brazos y piernas.
- 3 Asimilar el movimiento completo (piernas- brazos)
- 4 Incorporar direcciones y desplazamientos.
- 5 Incorporar giros, si existen.
- 6 Ponerle el estilo personal.
- 7 Pasar a la siguiente frase musical.

Frase n.º 2

- 1
- 2
- ...
- 8 Se efectúa el mismo proceso y cuando ya tengamos asimilada la segunda frase se encadena con la primera frase.

Frase n.º 3

- 1
- ...

Los movimientos deben desglosarse al máximo para que los alumnos/as puedan llegar a realizarlos. Para ello, empezaremos siempre por lo más simple (pasos básicos) e iremos añadiendo variaciones hasta conseguir el movimiento en su globalidad. De esta manera el alumnado po-

⁶ La búsqueda será utilizada con gran importancia al finalizar el crédito cuando el alumno deba crear su propia coreografía, lo cual hará que busque su propia música a la cual debe añadir una serie de pasos que pueden ser creados y diseñados por el mismo.

drá realizar el movimiento que por su complejidad en un principio no pensaba poder realizar.

Pasos básicos

El *Hip Hop* es un baile creativo 100 % (por esto importante desde el punto de vista educativo) pero existen unos pasos básicos que ganaron popularidad en un momento dado. Muchos de estos son comunes a otras actividades rítmicas, como por ejemplo el aeróbic, la danza clásica, etc.. Entre estos encontramos:

<i>Slide</i>	<i>Pas de Bourre</i>
<i>March</i>	<i>Kick Ball Change</i>
<i>Step-Touch</i>	Rodillas dentro-fuera
<i>V</i>	Punta-talón
<i>Lunge</i>	Ondas corporales
<i>Grapevine</i>	<i>Butterfly</i> (mariposa)
<i>Hops</i>	<i>Crossed</i>
<i>Kicks</i>	<i>The horse</i> (Caballito)
<i>Taps</i>	<i>Roger Rabbit</i>
<i>Chasses</i>	<i>Step caje</i>

Recursos y materiales curriculares

- Radio-cassette
- Cassettes: Britney Spears "Oops!... I did it again", "...baby one more time", etc...
- Cuerdas
- Colchonetas
- Reproductor de video
- Video-Cassette
- Elementos de percusión: tambor, tambores, pandero...

Transversalidad e interdisciplinariedad

Las actividades rítmico/expresivas se han venido considerando, socialmente, como actividades femeninas, es por ello que podremos reconceptualizar estos contenidos trabajando conjuntamente con alumnos y alumnas, favoreciendo así la coeducación y la igualdad de oportunidades, y haciéndoles ver las posibilidades para la ocupación del tiempo libre que presentan estos contenidos.

En lo referente a la interdisciplinariedad podríamos colaborar y efectuar un tratamiento conjunto con el área de música, la cual podría profundizar sobre los diferentes tipos de música actuales, así como el origen y evolución de la música *Hip Hop* y *Funky*.

Bibliografía

- Añó, V.: "Origen y evolución histórica de la cultura física", en M. Villamon, *La formación de los maestros especialistas de Educación Física*, Generalitat Valenciana, 1999.
- Díaz Lucea, J.: *La educación física en la reforma educativa*, Barcelona: Inde, 1994.
- Blázquez Sánchez, D.: *Evaluar en Educación Física*, Barcelona: Inde, 1994.
- Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Gálvez, A.: "La metodología en Reforma. Aproximación actual", *Apunts. Educación física y deporte*, 56 (1999), pp. 92-95.
- Liarte, T. y Nonell, R.: *Diver-fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*, Barcelona: Inde, 1998.
- Olmedo, J. A.: "Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar", *Apunts. Educación Física y deportes*, 59 (2000), pp. 22-31.
- Pallares, I. y Buika, F.: *Apuntes Curso Monitor de Funky y Hip Hop*, Academia Orthos, Barcelona, 1999.

ANEXOS

Anexo n.º 1. Evaluación inicial

Nombre y apellidos

Curso

¿Conoces al resto de tus compañeros?

¿Cómo es tu relación con el resto del alumnado?

¿Por qué has elegido el crédito?

¿Te gusta el baile?

¿Bailas a menudo? ¿Dónde?

¿Has hecho aeróbic, danza jazz, bailes de salón o cualquier otro tipo de actividad rítmica?

¿Cuáles has realizado?

¿Has trabajado el ritmo en las sesiones de EF en la escuela?

¿Te consideras rítmico?

¿Te gusta bailar delante de la gente?

Se muestra desinhibido ante la realización de un baile grupal	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Se muestra desinhibido ante la realización de un baile en parejas	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Sería capaz de efectuar un baile delante de todo el grupo	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Tiene sentido rítmico	1	2	3	4	5
-----------------------	---	---	---	---	---

Anexo n.º 2. Evaluación final de la coreografía

HOJA DE OBSERVACIÓN DE LA COREOGRAFÍA

Alumnos/as

a) Luis... b)
b) Jordi... d)

Trabajo grupal/composición

	De menos a más (0-5)
1. Utilización del espacio	1 2 3 4 5
2. Utilización del cuerpo	1 2 3 4 5
3. Utilización del tiempo y del ritmo	1 2 3 4 5
4. Organización/distribución	1 2 3 4 5
5. Utilización y sincronización con la música	1 2 3 4 5
6. Adecuación de los pasos al ritmo musical	1 2 3 4 5
7. Participación de todos los miembros del grupo	1 2 3 4 5
8. Trabajo diario del grupo	1 2 3 4 5
9. Está desinhibido durante toda la actuación	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
10. Trabajo diario de cada uno de los alumnos	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5
11. Asistencia a las sesiones	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

NOTA Grupo Personal Total

a)			
b)			
c)			
d)			

Introducción

Mediante la ejemplificación de una sesión pretendemos dotar de significado práctico a la teoría anteriormente elaborada, pensando que esta sesión sea fundamental para integrar los contenidos anteriormente trabajados.

Siguiendo el crédito anteriormente diseñado, hemos decido ejemplificar la sesión nº 23 por ser representativa de un conjunto de sesiones, que agrupan desde la sesión nº 17 hasta la 25 en las cuales se van a desarrollar una coreografía.

Hemos de recordar también, que este crédito esta destinado a alumnado de 2º ciclo-2º nivel de la enseñanza secundaria.

Conocimientos previos del alumnado

En las sesiones previas se ha trabajado la desinhibición, la expresión a través de formas jugadas con ritmos simples y ejecución de pasos básicos. Los alumnos/as también conocen la historia de la danza, así como han visionado determinadas películas vinculadas al movimiento *Hip Hop* como por ejemplo, el baile representado por la cantante Britney Spears en la Entrega de Premios de la MTV del año 2000 y el Campeonato de España de baile *Hip Hop* por grupos del año 2000.

El alumnado también conoce y sabe leer la música, contar los tiempos musicales, conoce los acentos en la canción que estamos trabajando (tiempos 2, 4, 6 y 8) y su significado a la hora de representar el baile. Estamos trabajando la canción "*I'm gona miss you*" de Mili Vanilli.

Entre el alumnado no encontramos ningún bailarín pero la gran mayoría tienen una gran capacidad para el aprendizaje y coordinación de los nuevos pasos que componen la coreografía.

Para la composición de la coreografía de la canción anteriormente mencionada de Mili Vanilli, hemos dividido la misma en pequeñas coreografías, las cuales van practicando los alumnos/as de forma separada para finalmente unir las todas junto con el estribillo de la canción. Para ello hemos tenido en cuenta la progresión de lo simple a lo complejo y de lo particular a lo general, así como el nivel del alumnado.

Objetivos didácticos de la sesión
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repasar los conceptos básicos de las sesiones anteriores. ■ Identificar los acentos musicales dentro de las frases. ■ Completar la coreografía añadiendo cuatro frases musicales más. ■ Ejecutar la coreografía teniendo en cuenta los acentos, la expresividad, la técnica de ejecución, el espacio y el tiempo.

Contenidos		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repaso a los términos básicos y su correspondiente traducción en la práctica. ■ Repaso a los conceptos básicos: frase musical, contratiempo, estribillo, acento. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Audición de las canciones anteriormente mencionadas. ■ Ejecución de 4 frases musicales por parejas, a partir de los pasos trabajados en las sesiones anteriores, ■ Repaso de la coreografía en general teniendo en cuenta los contrastes movimiento fuerte/débil y el ritmo de la música (los acentos musicales) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mostrar actitud de desinhibición en el respeto a uno mismo. ■ Colaboración y respeto por los demás, ayudando en la asimilación de los pasos a los compañeros. ■ Respetar las normas básicas de la clase, dadas desde la primera sesión.

La sesión estará distribuida en tres partes:

- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma

Calentamiento

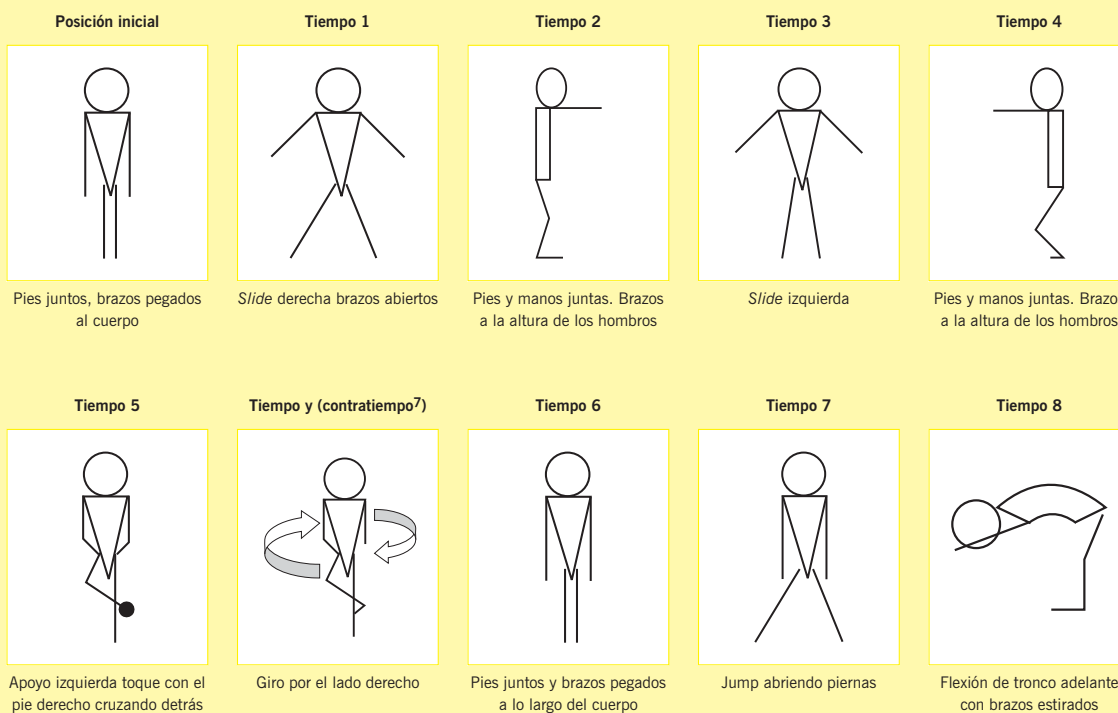
- Movilización de segmentos corporales en todos los planos y ejes de movimiento posibles: cabeza, tronco, hombros, cadera y piernas. La movilización de las piernas se efectuará a través de los pasos básicos: *Slide Derecha + Slide Izquierda (SD+SI) + SD+SI*.
- Estiramientos de cabeza, tronco, brazos y piernas.

Parte principal

Actividad 1. En una hoja, el alumnado debe identificar y señalar los acentos musicales rodeando con un círculo el tiempo correspondiente. El alumnado efectuará esta actividad con 4 músicas diferentes y finalmente con la canción que estamos coreografiando. Aunque el alumno/a ya conoce los conceptos, recordaremos el significado de la frase musical, el bloque y el contratiempo.

Actividad 2. Los alumnos/as están colocados en parejas y distribuidos por el espacio, de forma que tengan una visión del profesor. También podemos utilizar la ayuda de algún alumno/a aventajado. Ejemplificamos los movimientos de una frase musical:

Frase 1. *Slide* derecha + *Slide* izquierda + Giro 360° + Flexión profunda de tronco con piernas abiertas



Parte final

Para finalizar la sesión, efectuaríamos unos estiramientos, principalmente de las piernas por ser la parte corporal de mayor importancia en la nuestra sesión ejemplo. Los estiramientos se efectuarán aprovechando un tipo de música más lenta, lo cual favorece a la relajación y vuelta a la calma. Cada dos frases se efectuará el cambio de posición.

Al mismo tiempo también se efectuaría una reflexión con el alumnado sobre los contenidos desarrollados en la sesión, así como los contenidos de la próxima sesión.

Observaciones

Hemos representado solamente una frase musical. Recordamos que durante la sesión enseñaríamos un total de 4 frases musicales que supondrá un total de 36 a 40 movimientos.

A partir del conocimiento de los pasos básicos, el profesor, utilizando su propia imaginación, podrá crear combinaciones de movimientos que le lleven a la coreografía de cada clase, y que le conducirá a la coreografía final, sumando las diferentes frases musicales que se habrán trabajado a lo largo de todo el crédito. Por ejemplo, en la frase representada hemos utilizado tres pasos básicos (*slide* derecha, izquierda y giro) y dos movimientos gimnásticos (*jump* y flexión de tronco hacia adelante). También se podrían efectuar combinaciones con movimientos de gimnasia rítmica, artística, de lucha, etc... y en general cualquier movimiento o postura que pueda crear el cuerpo. Con ello queremos incidir en que simplemente hay unos pasos básicos que están codificados pero cualquier gesto, movimiento o postura puede ser introducido en la coreografía siempre dentro del ritmo musical. Por ejemplo, podríamos crear un paso que fuese:

Mano derecha colocada a la altura de la oreja derecha + Mano izquierda colocada a la altura de la oreja izquierda + Mirar con un giro de la cabeza al lado derecho + Idem lado izquierdo + ...

⁷ El contratiempo es un movimiento más rápido. Es por ello que con dos tiempos se efectúan tres movimientos, pasando del movimiento 5 al movimiento 6.